

2月の健康カレンダー

2月はまだまだ寒い時期が続きますね。肩から首に掛けて硬くなり寝違えのような症状を起こしやすくなります。今月はその対策として脇にある筋肉を緩めていきましょう。春まではもう少し、快適な身体を作っていきましょう。

1. 右手を上げ、肘の力を抜いて掌を頭の後ろに下ろしましょう。

2. そのまま脇腹ではなく脇の下を伸ばしていきます。そのままリラックスして10秒キープ
*左右行いましょう。



今月のワンポイント

*内くるぶし周辺を緩めましょう。

今月も骨盤底部を暖めていきましょう。先月のワンポイントと同様、刺激することで骨盤底部→下腹部（丹田）と温かくなってきます。ご自分でやり易い方で行ってくださいね。



場所

左の内くるぶし全体



①

刺激の仕方

- ① 右掌で左の内くるぶしを包むようにします。
- ② 左側（外側）にゆっくりと捻りゆっくりと戻します。そのまま10秒キープします。



②

*一度に3回。左側だけ実施しましょう。

院長の独り言

今年も早いもので1月も終わり2月に入りましたね。

1月は当院のHPがあるレンタルサーバから新しいサーバへの移行作業を行いました。前職のSEの経験が役に立ちスムーズに作業が完了しました。何事も経験しておくことは大事なことだなと思いました。

さあ、心機一転頑張ります。
健友館ふるかわ整体療術院 古川

